Aquiles Julián

# Cinco peligrosos asesinos en tu casa

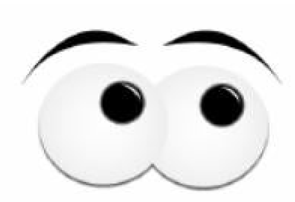


Tu familia está amenazada.
Cinco peligrosas pandillas de asesinos quieren quitarles la salud y la vida.
¿Cómo vencer a las pandillas asesinas?




CLUB DE FAMILIAS CASA SANA



Si te interesa ampliar la información que te proporcionamos, o deseas conocer el Programa **CASA SANA**, favor escríbenos a

triunfar.org@gmail.com

O llámanos al 849-207-6156



# Cinco peligrosos asesinos en tu casa

Aquiles Julián

1






**Ediciones Club Casa Sana.**

© 2012 Editorial Libros de Regalo

Colección **TRIUNFAR.**

Autor: Aquiles Julián

1ª edición, septiembre 2012

Editado en Rep. Dominicana

Este minilibro es exclusivo del Equipo TRIUNFAR.

849-207-6156 - triunfar.org@gmail.com

*A Cristina Gutiérrez, una líder excepcional.*
*A los miembros del equipo TRIUNFAR*
*y, en especial, a Soraya Pantoja,*
*Ivette Silva,*
*Angie Reyes y Almanzor González,*
*por dar el ejemplo.*





# Índice



# ¿Quiénes son esas pandillas de asesinos?




¿Sabes que un paño de cocina puede esconder más de 100 millones de gérmenes nocivos a tu salud?

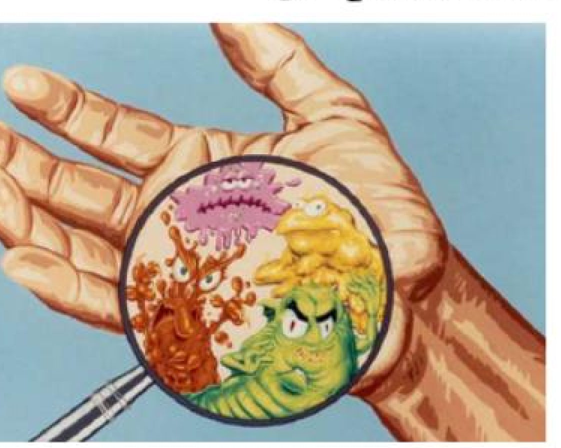
La casa está siempre bajo el ataque de cinco pandillas terribles, cuatro de ellas naturales y una creada por el hombre.

Y no es algo para tomar a la ligera.

Entre el 50% y el 80% de todas las enfermedades estomacales y el 50% de los resfriados los adquirimos en la casa.

Tenemos la casa llena de:

1. **Bacterias**
2. **Virus**
3. **Hongos**, levaduras y moho
4. **Ácaros** y otros parásitos
5. **Químicos tóxicos** y agresivos a la salud

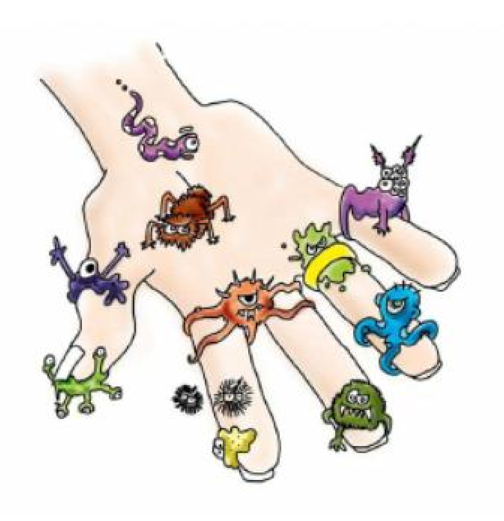


Una persona sana porta más de 10,000 tipos distintos de microorganismos encima. Y de cada tipo millones.

Sólo la mano humana sana reúne más de medio millón de bacterias.

Y si nos descuidamos esas pandillas pueden dañar nuestra salud y hasta provocarnos la muerte o a nuestros hijos.

# ¿Cómo llegan a tu casa?



Cuando sales y vuelves, sacas a la calle las bacterias, virus, hongos y demás microorganismos que viven en tu casa y, a la vez, entras en contacto con los que portan o se difunden en otras personas o los lugares a los que va.

En la escuela, el transporte, la oficina, los lugares públicos y al saludar adquirimos muchísimas más bacterias por intercambio.

Eso pone a nuestro **sistema inmunológico** a trabajar fuertemente.



Y si se deprime, por mala nutrición, por estrés o porque el número excede la capacidad de nuestro cuerpo de resistirla, desarrollamos enfermedad.

Así que vamos a aprender a combatir y ganarle la guerra a los gérmenes, microorganismos y parásitos que invaden nuestro hogar y atentan contra nuestra salud.

¿Cuáles son estas cinco peligrosas pandillas que acechan en el hogar?



# La pandilla de las bacterias



Muy peligrosas, la pandilla de las bacterias atacan sin piedad.

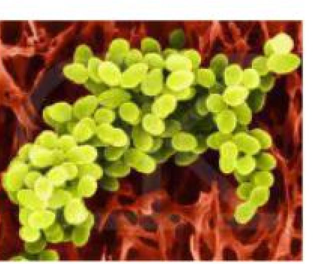


Las más comunes y dañinas son:

1. **Escherichia Coli**, está en la carne cruda o mal cocinada. En verduras mal lavadas. En agua contaminada. Produce enfermedades renales, diarreas y vómitos



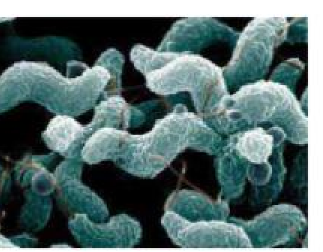
2. La **samonella** puede estar en frutas, verduras, huevos crudos, carnes rojas y leche mal pasteurizada. Provoca vómitos, diarrea y fiebre.



3. El **Estafilococo Áureo** es endémico de la piel humana. Contamina carnes, quesos, pastas, papas, jamón. Y produce vómitos, fiebre y dolores abdominales.



4. La **shigella** se adquiere por contaminación fecal-oral. Causa disentería y provoca diarrea, fiebre, naúseas y vómitos.

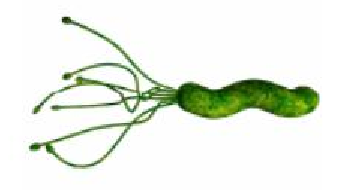


5. La **Campylobacter** es una de las principales causas de intoxicación alimentaria. Se adquiere por contacto

con alimentos o agua contaminados o por contacto interhumano. Puede provocar inflamación, con sangre, diarrea y periodiontitis.

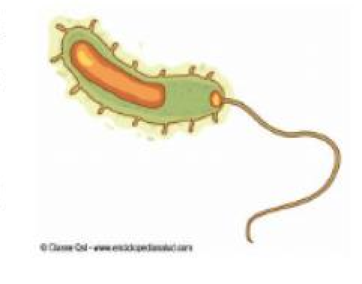
6. La **listeria** es uno de los contaminantes alimentarios más virulentos. Puede provocar meningitis o una respuesta inflamatoria, sepsis. Su tasa de mortalidad es de un 20% a un 30%.





7. La **Helicobacter Pilori** es una bacteria que se aloja en el estómago afecta el epitelio gástrico. Provoca úlceras y cáncer estomacal.

8. La **Vibrio cholerae** que provoca el cólera tiene ya varios años provocando estragos en el país. Produce una rápida deshidratación por diarrea y vómitos.





9. Las **pseudomonas aeruginosas** son bacterias oportunistas que provocan neumonía y afectar el tracto pulmonar, el urinario, heridas y causar infecciones en la sangre.





# La pandilla de los virus

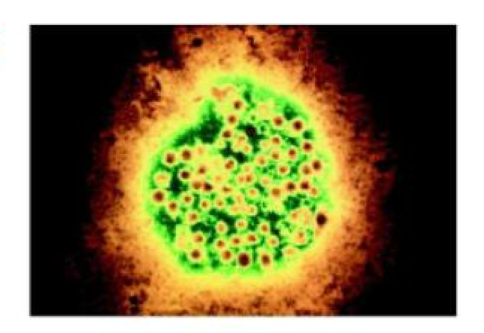


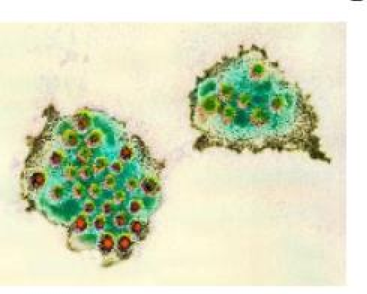
Los virus son altamente contagiosos y peligrosos. Pueden deteriorar rápidamente nuestra salud y llevarnos a la muerte.
Los virus más comunes son:



1. El **virión** o **virus de la gripe** puede permanecer activo por más de una semana a temperatura ambiente y más tiempo en ambientes más fríos.

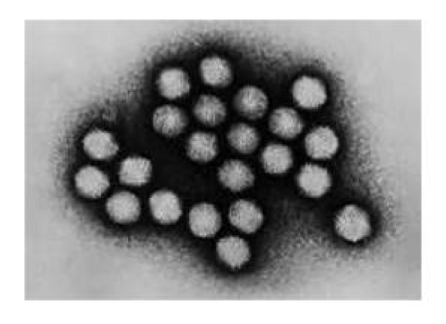
2. Los **virus de la hepatitis** incluyen el A, B, C, D, E, F y G, siendo los más peligrosos el A, el B y el C. Atacan el hígado, la víscera de mayor tamaño del cuerpo con más de 500 funciones.





3. Los **Norovirus** que se adquieren por contaminación fecal-oral son la causa principal de gastroenteritis en las personas.

4. Los **adenovirus** provocan conjuntivitis viral, inflamando la capa conjuntiva que recubre el interior de los párpados.





# La pandilla de los hongos

Los hongos, levaduras y mohos en el hogar son cau de muchas enfermedades respiratorias y de la piel.

Los hongos gustan de la humedad, la oscuridad y el calor para reproducirse. Cuando a usted le da olor a humedad de un lugar o ropa, se debe a los hongos.

Las esporas de hongos se entierran en cualquier superficie que les agrede, sean de cuero, papel, cemento o madera o la piel humana.

Los principales hongos son:



1. El **pie de atleta o tiña pedis** infecta los pies y provoca descamación y daño, además de mal olor. Es altamente contagioso.




2. La **cándida albicans** provoca la candidiasis que afecta a muchas damas y a los bebés, y a hombres soltando toxinas en la sangre y provocando serias afecciones.



3. La **tiña o tinea corporis** es una enfermedad de la piel que puede comprometer además las uñas y el pelo, dañándolos seriamente.

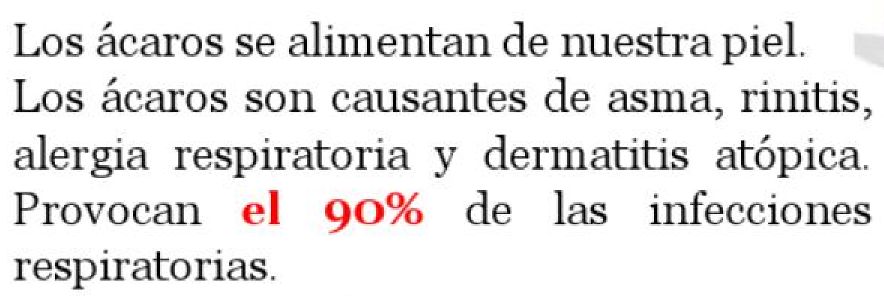


4. La **pitiriasis versicolor o paño** es una descamación blancuzca de la piel por hongos.

Y está el **moho** en las zonas húmedas de la casa.



# La pandilla de los ácaros



Los ácaros se alimentan de nuestra piel.
Los ácaros son causantes de asma, rinitis, alergia respiratoria y dermatitis atópica. Provocan **el 90%** de las infecciones respiratorias.
Diariamente soltamos alrededor de un millón y medio de escamas de piel.
Los ácaros, al alimentarse de ellas, evitan que nos ahoguemos en nuestra propia piel. Pero los ácaros, que ponen alrededor de **25 huevos** a la semana, excretan varias veces al día, lo que hace que alrededor de un **10% a un 15%** del peso de la cama o las sábanas sea debido a las excreciones de los ácaros llamadas **guanina**.



Esas excreciones en muchas personas provocan reacciones alérgicas y asmáticas, además de dermatitis. **Cada ácaro produce unas 20 partículas fecales cada día**
Sólo en el colchón se estima una población que oscila entre uno y tres millones de ácaros.
Están también en los sillones de la sala, en las cortinas y en la ropa. Además de pulular en nuestra piel.



# La pandilla de los químicos tóxicos



Hay sustancias industriales nocivas, químicos tóxicos en productos de uso común que introducimos al hogar.

Algunos son cancerígenos. Otros nos contaminan con metales pesados. Y otros nos agreden y dañan nuestros órganos o nuestra piel.

El **formaldelhido** presente en muchos esmaltes de uña, pegamentos, melanina, etc., es un cancerígeno.

El **cloro** suele ser agresivo a las mucosas y, como es un gas, dañino a los pulmones.

La **creolina**, **naftalina** y **varsol** son sustancias orgánicas que provocan daño al sistema nervioso cuando se inhalan.




El **ácido muriático** puede provocar graves quemaduras. Y productos con **ácido sulfúrico** o **soda cáustica** pueden ser altamente corrosivos y dañinos para quien lo utiliza y para el medio ambiente.

Muchos productos aparentemente inocuos: pasta dental, desodorantes, champúes, etc., contienen químicos perjudiciales y no nos informan sobre ellos para tomar una decisión informada.

**Dioxinas** en los botellones de plástico, **pesticidas** en pastas dentales y desodorantes... Hay muchos químicos dañinos a la salud humana y a la ecología.

# El programa de sanitización del hogar

Es importante sacar del hogar los químicos tóxicos y agresivos y mantener bajo control a bacterias, virus, hongos y ácaros.




Y eso es posible con el **Programa CASA SANA**.

Veamos un caso de ejemplo:

Un tercio, el 33.3%, de las lavadoras están contaminadas con materia fecal proveniente de la ropa interior y tienen colonias de bacterias escherichia coli.

Eso hace que las ropas se contaminen.

Y a su vez nos contaminen.

Una carga de ropa puede dejar hasta 100 millones de bacterias en la lavadora, que serán traspasadas de una carga de ropa a otra, a menos que estemos cuidando no sólo quitarle la mugre a la ropa, sino también desinfectarla.

El Programa enseña cuál es la rutina apropiada para mantener bajo control bacterias, virus, hongos y ácaros, así como para cuidar la higiene y salud familiar.

Las familias participantes son entrenadas y capacitadas para mantener un ambiente limpio de tóxicos y químicos agresivos, a la vez que mantienen la sanitización e higiene en el hogar.

# La sanitización es más que la limpieza

Normalmente se limpia eliminando polvo y mugre de los pisos, paredes y muebles, pero no se satiniza.

No se eliminan virus, bacterias, hongos y ácaros.

Y también es común que se empleen químicos tóxicos y agresivos, muchos de ellos cancerígenos, con lo cual exponemos nuestra salud y la salud de los niños.



Es importante **sanitizar** de forma lo más amplia y completa posible las siguientes áreas:

1. Esponjas de cocina
2. Fregaderos
3. Tabla de cortar
4. Mesa de centro
5. Grifos de agua
6. Cepillos de dientes
7. Toallas
8. Ropas de cama
9. Mesas de noche
10. Alfombras
11. Teclado de computadoras
12. Mouse
13. Celulares
14. Interior de las carteras
15. Interior de los zapatos



16. Brochas de maquillaje
17. Peines y cepillos de pelo
18. Interior de vehículos
19. Bañeras
20. Cortinas de baño



21. Lavamanos
22. Inodoros
23. Pisos y paredes baños
24. Estufas
25. Paredes y piso de cocina
26. Gabinetes
27. Closets
28. Tapetes
29. Interior de gaveteros
30. Anaqueles



31. Almohadas
32. Colchones
33. Colchas
34. Juguetes
35. Frutas y verduras
36. Manubrios
37. Switchs de luz
38. Comedor
39. Peluches
40. Trapos de cocina
41. Zafacones
42. Picaporte de la nevera.
43. Control remoto
44. Extractor de grasa
45. Equipos de cocina.



# Ignorar un problema no lo soluciona, enfrentarlo sí.

Muchas personas quieren vivir ajenas a esas cinco pandillas de asesinos que pululan en su hogar.



Eso las expone innecesariamente a serios peligros.

Otras apelan a químicos agresivos y bañan su hogar con cloro que las perjudica y enferma.

Con **CASA SANA** ahorrarán un montón de dinero y, al mismo tiempo, pondrán bajo control a las pandillas de bacterias, virus, hongos, ácaros a la vez que sustituirán químicos tóxicos por productos biodegradables no dañinos a la salud humana ni al medio ambiente.




Si te interesa recibir **ASESORÍA GRATUITA** del Programa **CASA SANA** escribe a triunfar.org@gmail.com y un coach de Casa Sana te guiará para sanitizar tu hogar y ahorrar más de la mitad de tus gastos.

Y además cuidar y proteger la flora y la fauna, la vida y el medio ambiente.

# Use nuestro programa y reduzca a más de la mitad sus gastos en productos para el hogar.

Los químicos tóxicos y agresivos de muchas marcas comerciales no sólo dañan su salud, también dañan su economía.



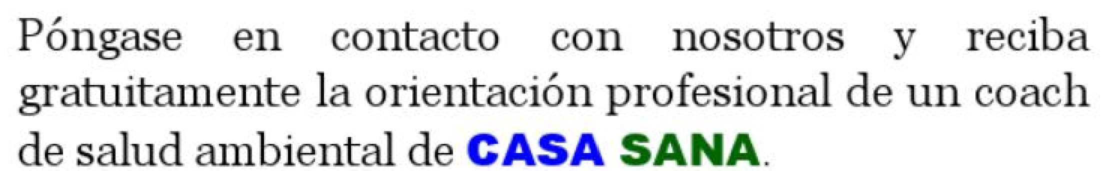
Les hacen gastar muchísimo dinero innecesariamente.

El Programa **CASA SANA** le permite ahorrar entre un 50 y 65% del gasto que ahora hace en su hogar.

Es un ahorro significativo de dinero.

Añada la economía de más salud, menos enfermedad.

Y muchos otros beneficios colaterales.



Póngase en contacto con nosotros y reciba gratuitamente la orientación profesional de un coach de salud ambiental de **CASA SANA**.

Tiene demasiadas ventajas para usted.



**849-207-6156**



triunfar.org@gmail.com




## CLUB DE FAMILIAS CASA SANA

# 1/ Cinco peligrosos asesinos en tu casa

Por Aquiles Julián

**Cinco peligrosos asesinos en tu casa** / minilibro de salud ambiental para hogares.

**El libro**



No los vemos, pero nuestro hogar está invadido por bacterias, virus, hongos, ácaros y también por químicos tóxicos y cancerígenos.
Y todo afecto perjudica la salud propia y la de nuestros hijos.
¿A qué enfermedades nos exponen? ¿Qué riesgos corremos? ¿Cómo podemos eliminarlos de nuestro hogar y proteger a nuestros hijos?
Conoce los principales riesgos a los que las bacterias, virus, hongos, ácaros y químicos tóxicos nos exponen.
Y la base del Programa de Sanitización del Hogar **CASA SANA** para hacer de tu hogar un lugar más sano y seguro.

**El autor**



**Aquiles Julián** (El Seibo, Rep. Dominicana, 1953)
Vicepresidente ejecutivo de **¡TRIUNFAR!**
Es coach de salud y coach de salud ambiental.
Dirige un equipo de profesionales dedicados a educar a las personas en mejorar su salud y bienestar y prevenir enfermedades.
Junto a su esposa, la ingeniera de alimentos Cristina Gutiérrez, de nacionalidad colombiana, mantiene una activa labor de servicio social.
Es director de la editorial digital **Libros de Regalo**. Editor de varias colecciones digitales, entre ellas *Muestrario de Poesía*, La *Biblioteca Digital* y *Lectofilia digital*. Sus artículos se reproducen en medios y blogs de distintos países, entre ellos España, Perú, Uruguay, Argentina y los Estados Unidos.